体力測定会記録表入力ファイル
取扱説明書

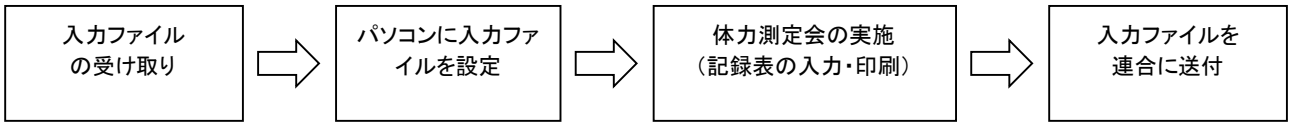
全国スポーツ推進委員連合

	頁
体力測定会記録表の入力ファイルについて	1
入力ファイルのパソコン設定	1
入力手順	2
1. 入力ファイルを開く	2
2. 体力測定会記録表の登録	4
2.1 新規登録	4
2.2 修正登録	5
2.3 削除	7
3. 評価表の印刷	8
3.1 登録画面に表示されているデータの印刷手順	9
3.2 登録画面に表示されているデータを印刷プレビューして印刷する手順	9
3.3 複数データを一度に印刷する手順	10
4. 終了	10
体力測定会終了後のファイル送付	11

体力測定会記録表の入力ファイルについて

入力ファイルは評価者が体力測定会の参加者に評価表を渡すために、体力測定会記録表を入力して評価表を印刷するために使用します。また、測定データを保存して保管します。全国スポーツ推進委員連合は各測定場所の入力ファイルを回収してデータベース化を行い、地域スポーツの調査・分析に利用します。

運用の流れ



入力ファイルのパソコン設定

入力ファイルを使用するために、以下の手順でパソコンを設定して下さい。

(1) 全国スポーツ推進委員連合から受け取った体力測定会記録表の入力ファイルを確認して下さい。

ファイル内容

- /Excel2007_2010/記録表入力.xlsm
- /Excel2000_2003/記録表入力.xls

(2) 受け取ったファイルから Microsoft Office（Excel）のバージョンにあったファイルを選び、使用するパソコンにコピーして下さい。

入力ファイルは使用するパソコンにインストールされた Microsoft Office または Microsoft Excel のバージョンにより異なります。

Microsoft Office（Excel） 2007, 2010 であれば

フォルダ「Excel2007_2010」のファイル「記録表入力.xlsm」を使用して下さい。

Microsoft Office（Excel） 2000, XP, 2003 であれば

フォルダ「Excel2000_2003」のファイル「記録表入力.xls」を使用して下さい。

※ ファイルの書き込み（保存）が許可された場所にコピーして下さい。

(3) 入力ファイルは Microsoft Excel のマクロ機能を使用しています。Excel のセキュリティ設定でマクロを無効にする（実行不可）設定をしていれば有効にして下さい。

(4) 評価表の印刷で使用するプリンタを「通常使うプリンタ」に設定して下さい。

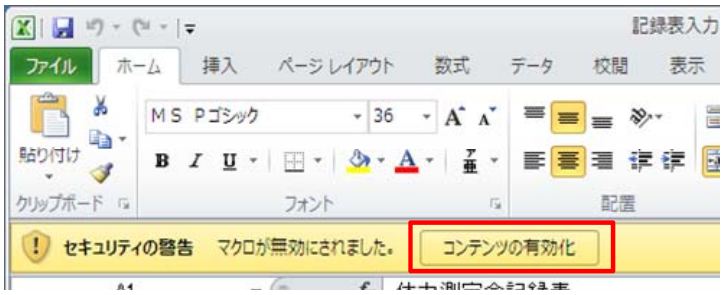
入力手順

1. 入力ファイルを開く

(1) 入力ファイル「記録表入力.xlsm」（記録表入力.xls）をダブルクリックして開いて下さい。

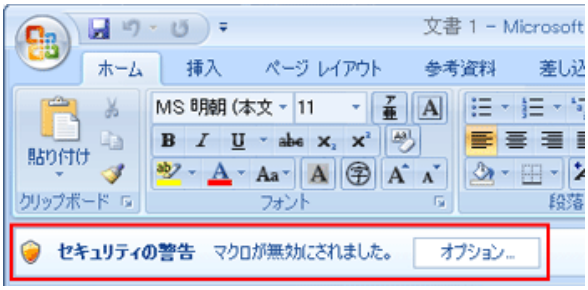
(2) マクロの確認が表示された場合、マクロを有効にして下さい。
マクロ有効化の画面はExcelのバージョンにより異なります。

■ Microsoft Office (Excel) 2010



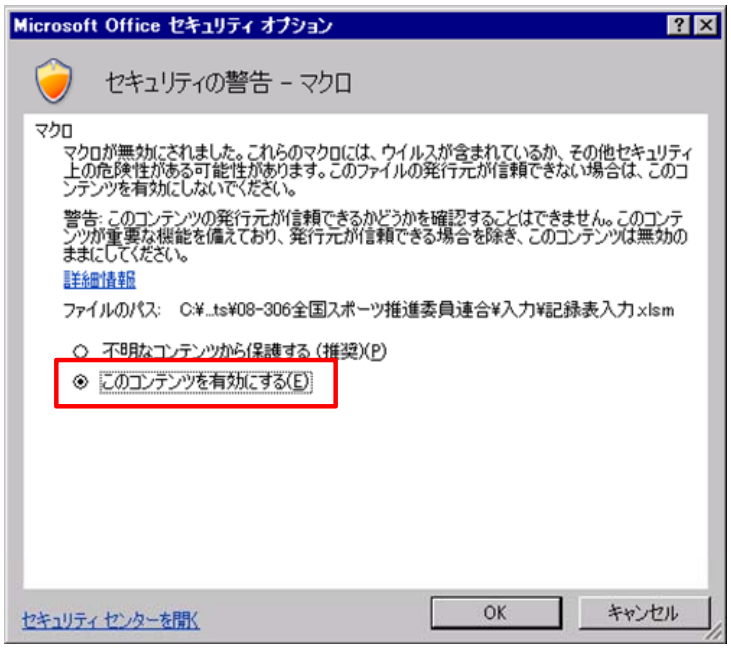
「コンテンツの有効化」ボタンをクリックして下さい。

■ Microsoft Office (Excel) 2007

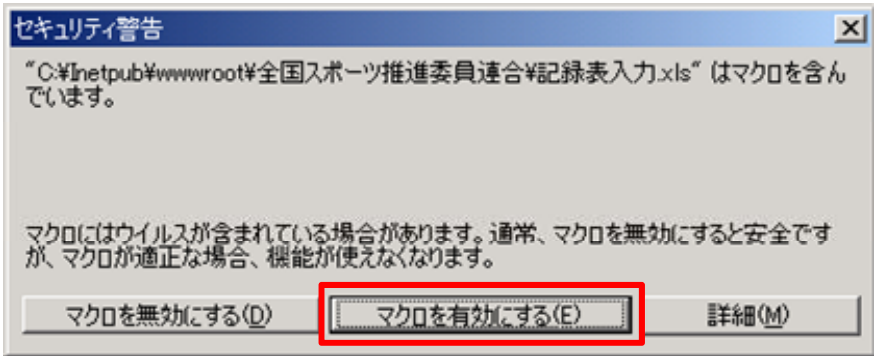


1.「オプション」ボタンをクリックして下さい。セキュリティオプション画面が開きます。

2.「このコンテンツを有効にする」を選択して「OK」ボタンをクリックして下さい。



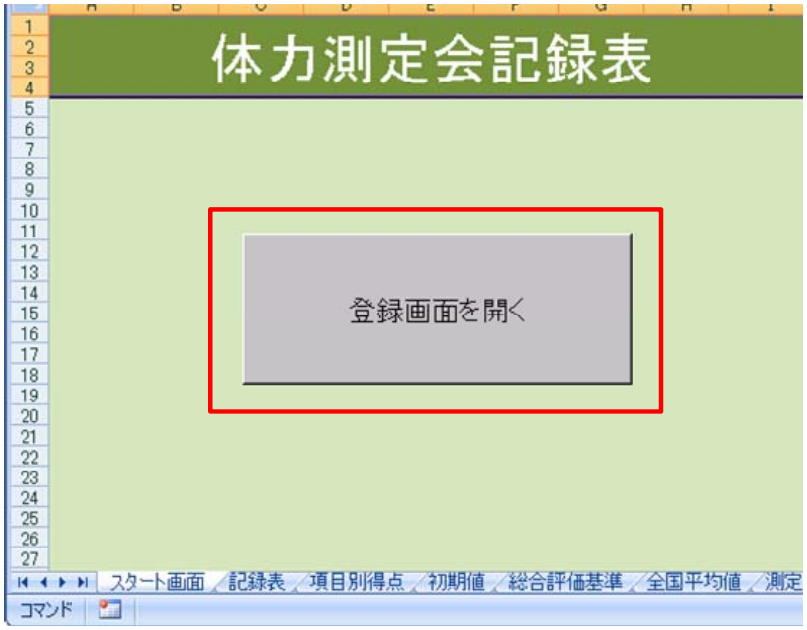
■ Microsoft Office (Excel) 2000, XP, 2003



「マクロを有効にする」ボタンをクリックして下さい。

(3) はじめに新規登録画面が表示されます。

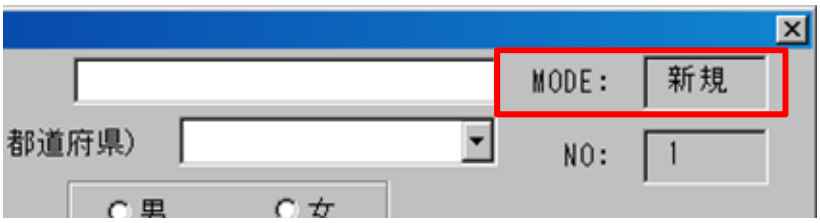
※もし、画面が表示されてなければワークシート「スタート画面」の「登録画面を開く」ボタンをクリックして下さい。



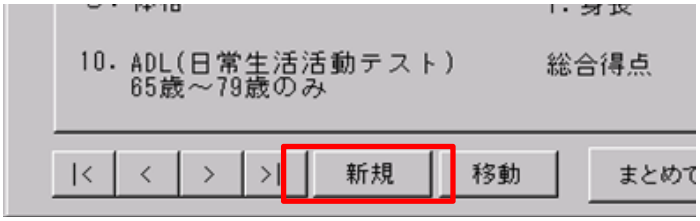
2. 体力測定会記録表の登録

2.1 新規登録

(1) ファイルを開くとはじめに新規登録画面が表示されます。(MODE に“新規”と表示)



(2) 修正登録画面であれば「新規」ボタンをクリックして下さい。



(3) 記入された「体力測定会記録表」から登録画面にデータを入力して下さい。

登録画面（運動実施状況・生活習慣）

登録画面（体力測定記録）

※“記録日”、“会場名”、“住所”は、前回登録したデータが初期値として表示されます。

※“握力”や“長座体前屈”、“反復横とび”など２回測定した項目は、よい方の数値を入力して下さい。

※以下の項目は入力する必要はありません。自動表示されます。

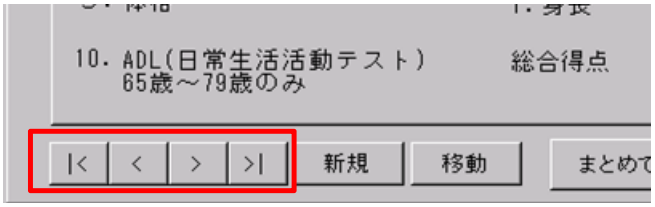
“握力の平均値”、各測定項目の“得点”、“得点合計”、“総合評価”

2.2 修正登録

登録したデータの修正手順

(1) 以下の２通りの操作で修正するデータを登録画面に表示して下さい。

■ボタンでデータ表示を切り替え



“|<”　先頭のデータ

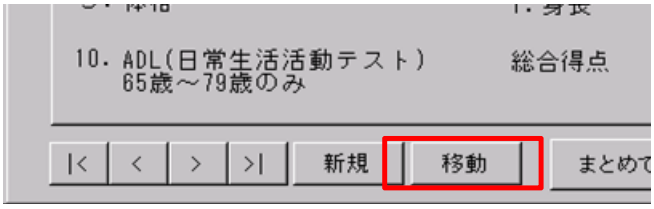
“<”　前のデータ

“>|”　最後のデータ

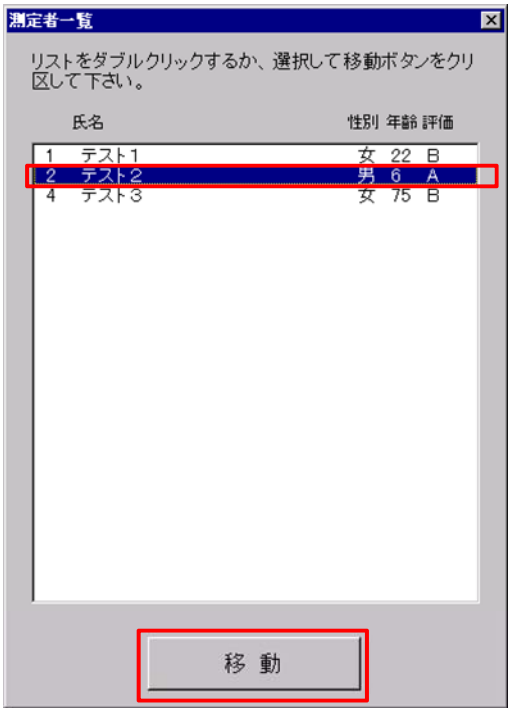
“>”　次のデータ

■データー覧から選択してデータ表示を切り替え

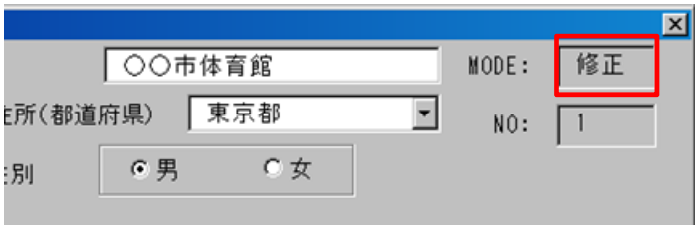
「移動」ボタンをクリックしてデーター覧画面を表示して下さい。



データをダブルクリックするか、データを選択して「移動」ボタンをクリックして下さい。

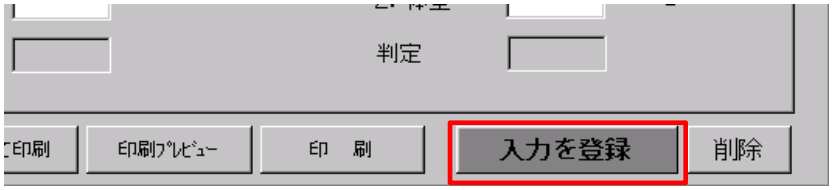


修正登録画面が表示されます。(MODE に“修正”と表示)



(2) データを変更して下さい。

(3) 「入力を登録」ボタンをクリックして下さい。



2.3 削除

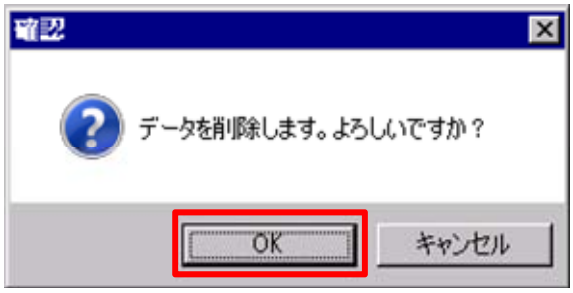
登録したデータの削除手順

(1) 削除するデータを登録画面に表示して下さい。

※削除データの表示操作方法は「2.2 修正」(1)と同じ。

(2) 「削除」ボタンをクリックして下さい。

(3) 確認画面の「OK」ボタンをクリックして下さい。



3. 評価表の印刷

使用するプリンタに評価表用紙をセットして下さい。

評価表をＡ４サイズで印刷します。

2012/09/01

氏名	テスト	性別	男	年齢	34 歳	身長	169 cm
						体重	59 kg

●運動実施状況・生活習慣

1. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況		運動・クラブ
1.所属している	2点	1 点
2.所属していない	1点	

2. 運動やスポーツの実施状況		運動頻度
1.ほとんど毎日（週3日以上）	4点	3 点
2.ときどき（週に1～2日程度）	3点	
3.ときたま（月に1～3日程度）	2点	
4.しない	1点	

3. 1日の運動・スポーツの実施状況		運動時間
1.30分未満	1点	2 点
2.30分以上1時間未満	2点	
3.1時間以上2時間未満	3点	
4.2時間以上	4点	

4. 朝食の有無		朝食摂取
1.毎日食べる	3点	3 点
2.時々欠かす	2点	
3.まったく食べない	1点	

5. 1日の睡眠時間		睡眠時間
1.6時間未満	1点	2 点
2.6時間以上8時間未満	2点	
3.8時間以上	3点	

6. 1日のテレビを見る時間		テレビ視聴時間
1.1時間未満	4点	2 点
2.1時間以上2時間未満	3点	
3.2時間以上3時間未満	2点	
4.3時間以上	1点	

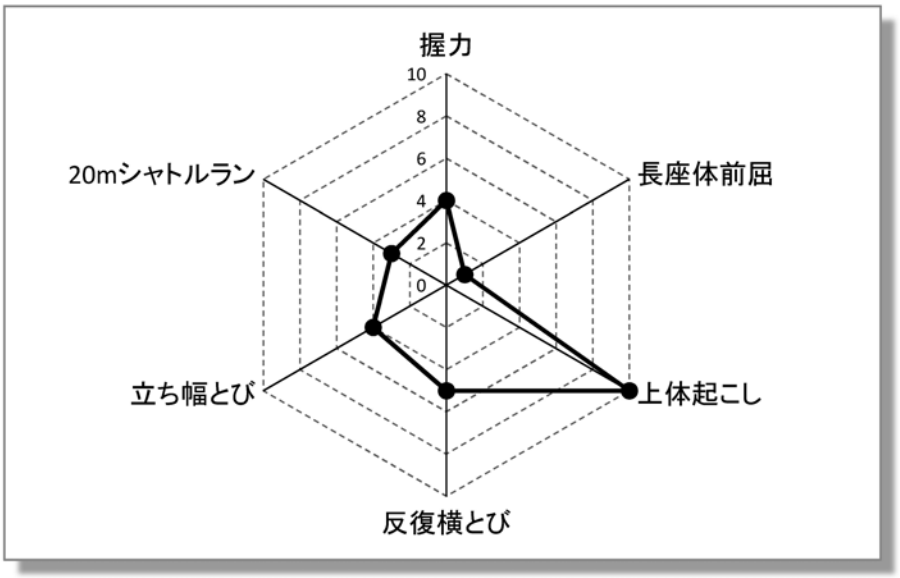
総合得点 13／20 点

●体力測定結果と評価

総合評価 E 級

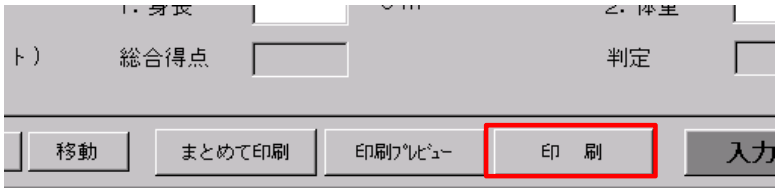
	本人の測定結果		22年度全国平均値
握力	42 kg	4	48.1 kg
長座体前屈	12 cm	1	42.7 cm
上体起こし	33 回	10	25 回
反復横とび	44 点	5	50 点
立ち幅とび	180 cm	4	216.2 cm
20mシャトルラン	23 回	3	57 回
得点合計		27	

ADL総合得点 判定 ※全国平均値は文部科学省の体力・運動能力調査報告書による



3.1 登録画面に表示されているデータの印刷手順

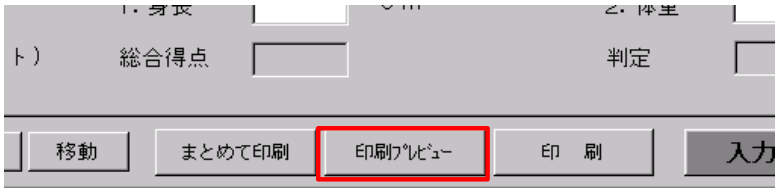
(1) 「印刷」ボタンをクリックして下さい。



入力したデータは保存され印刷が開始します。

3.2 登録画面に表示されているデータを印刷プレビューして印刷する手順

(1) 「印刷プレビュー」ボタンをクリックして下さい。

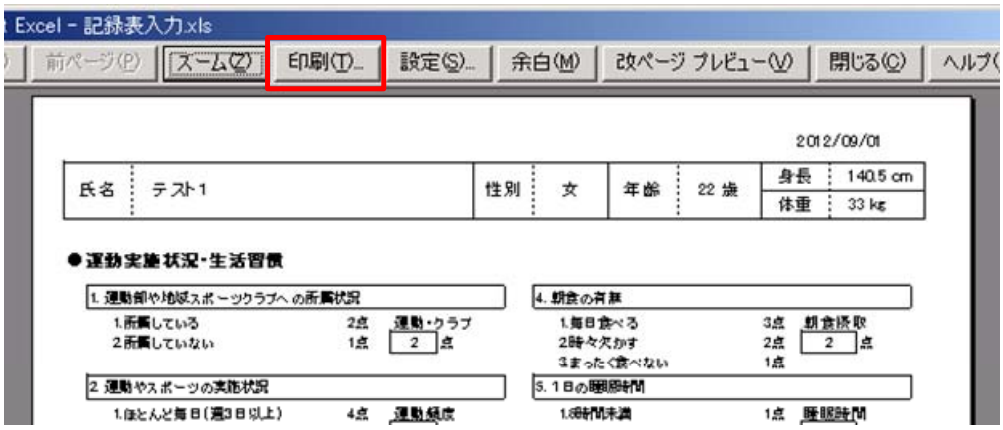


入力したデータは保存されプレビュー画面が表示されます。

(2) プレビュー画面を確認して、「印刷」をクリックして下さい。

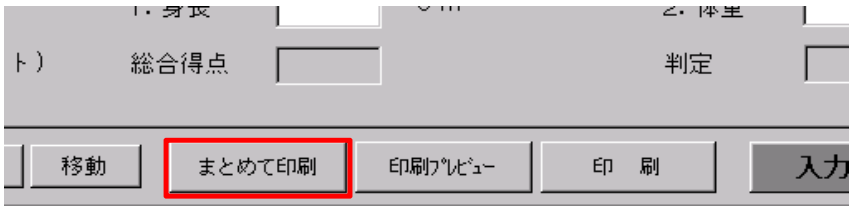
■Microsoft Office (Excel) 2007, 2010

■Microsoft Office (Excel) 2000, XP, 2003



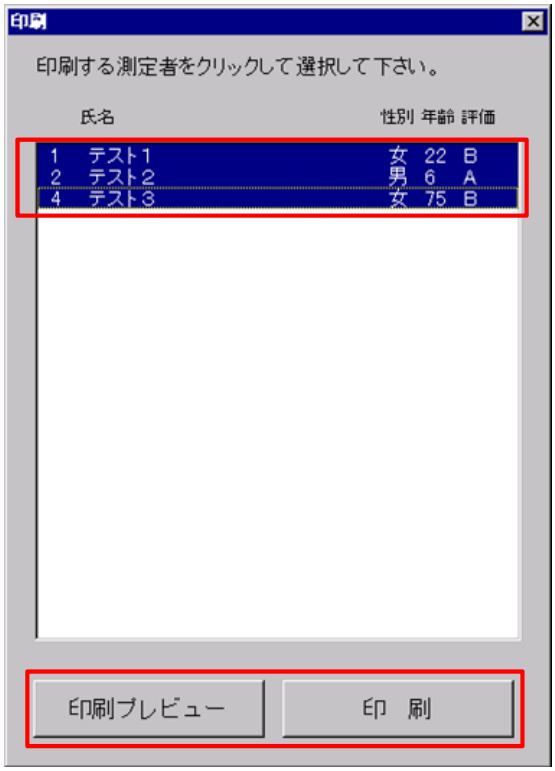
3.3 複数データを一度に印刷する手順

(1) 「まとめて印刷」ボタンをクリックして下さい。



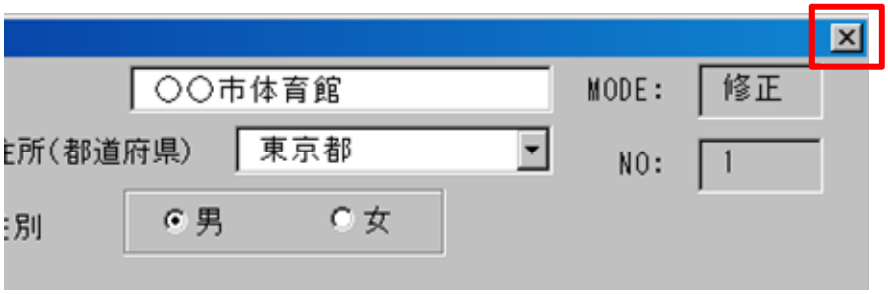
(2) 印刷するデータをクリックして選択して下さい。

(3) 「印刷」ボタンまたは「印刷プレビュー」ボタンをクリックして下さい。



4. 終了

(1) 登録画面右上の「閉じる」ボタンをクリックして下さい。



(2) Excel を終了して下さい。

Excel のファイル保存確認画面が表示されたときは「保存」を指定して終了して下さい。

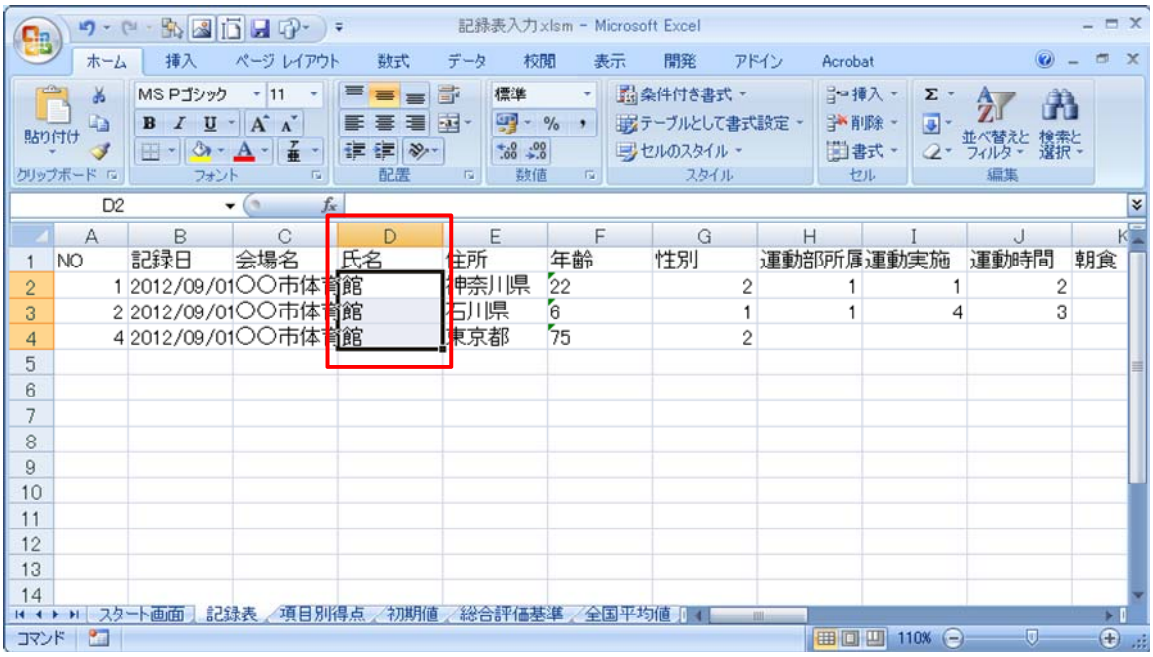
体力測定会終了後のファイル送付

入力ファイルを全国スポーツ推進委員連合宛に e-mail で添付するか、FD や CD-R などの媒体に書き込み郵送して下さい。

送付手順

(1) ファイル名を「記録表入力.xlsm」（または記録表入力.xls）から会場名に変更して下さい。
例)「岸記念体育会館.xlsm」や「文京区立小石川体育館.xls」など

(2) 個人情報保護のため氏名を削除する場合は以下の手順を行って下さい。
① 入力ファイルを他の場所にコピーしてバックアップして下さい。
② ファイルを開き登録画面を閉じて下さい。
③ ワークシート「記録表」にある氏名を削除して下さい。


記録表入力.xlsm - Microsoft Excel
ホーム 挿入 ページ レイアウト 数式 データ 校閲 表示 開発 アドイン Acrobat
D2
NO 記録日 会場名 氏名 住所 年齢 性別 運動部所属 運動実施 運動時間 朝食
1 2012/09/01〇〇市体育館 神奈川県 22 2 1 1 2
2 2012/09/01〇〇市体育館 石川県 6 1 1 4 3
4 2012/09/01〇〇市体育館 東京都 75 2
スタート画面 記録表 項目別得点 初期値 総合評価基準 全国平均値
コマンド
110%

④ ファイルを保存して閉じて下さい。

(3) e-mail で送る場合は、ファイルを添付して以下のメールアドレスに送信して下さい。
e-mail： zentaisi@tea.odn.ne.jp

郵送する場合は以下の住所にお送りください。

公益社団法人　全国スポーツ推進委員連合
〒150-8050　東京都渋谷区神南 1-1-1　岸記念体育会館内４０７号
TEL 03-3481-2437